

# „Ti i ja – Temperamenta 2”

## ----- Temperament roditelja

Adrijana Hadžić, mag. act. soc.  
04.02.2021. godine

Pragma\*



Ministarstvo zdravstva  
Ministarstvo rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike

Programske aktivnosti „*Podrška obitelji u zajednici*“ provode se uz financijsku potporu Ministarstava. Sadržaj aktivnosti u isključivoj je odgovornosti Udruge i ni pod kojim uvjetima se ne može smatrati kao odraz stajališta Ministarstava.

Program se provodi uz partnerstvo Doma zdravlja Zagreb – Istok i Društva za komunikacijsku i medijsku kulturu.



# TEMPERAMENT

Pragma\*

- **Temperament** se može definirati kao skup karakterističnih ponašanja, koja su urođena i uglavnom su postojana tijekom cijelog života. Naš je temperament određen našim jedinstvenim karakteristikama.
- O **temperamentu** ovisi kako će osoba reagirati na određenu situaciju u svom životu, kako će se razvijati njegovo mišljenje i pogled na svijet.

- Pitanje koje se nameće:

„Je li moguće takav biološki određeni sklop promijeniti iskustvom?“

Temperament  
je temelj na  
kojem je osoba  
izgrađena.





# KARAKTER

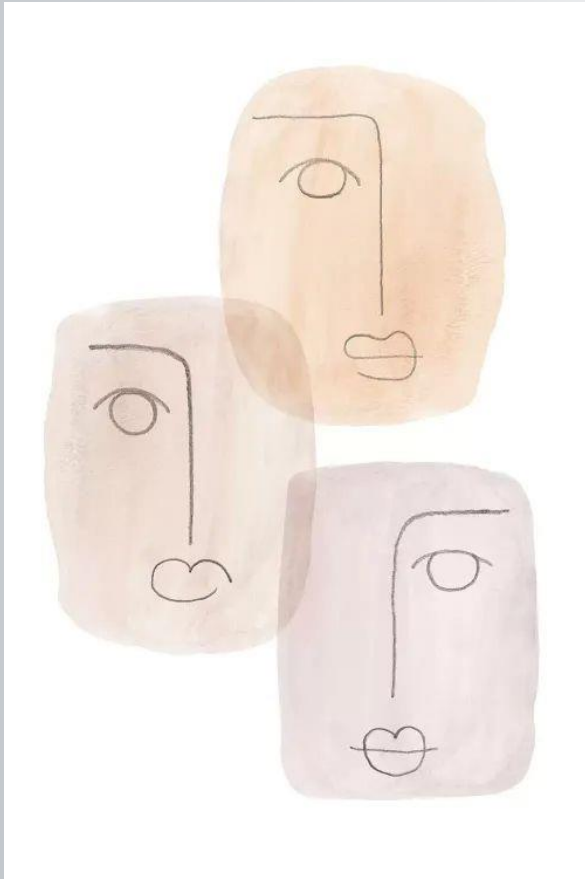
Pragma\*

- **Karakter** (grč. odlika, obilježje) se izgrađuje kroz život.
- Obično se definira kao skup trajnih, stečenih osobina i dispozija ka određenim ponašanjima u životu. Očekujemo da se osoba u skladu sa svojim karakterom ponaša u svim situacijama isto/slično.
- **mijenja se** tijekom života i sazrijeva u odrasloj dobi.
- Sastoji se od vrijednosti, ciljeva, načina suočavanja s okolnostima te uvjerenja o samome sebi i okruženju.
- **Temperament vs. Karakter**



# GLAVNE CRTE TEMPERAMENTA

Pragma\*



emocionalna stabilnost

nestabilnost

optimizam

pesimizam

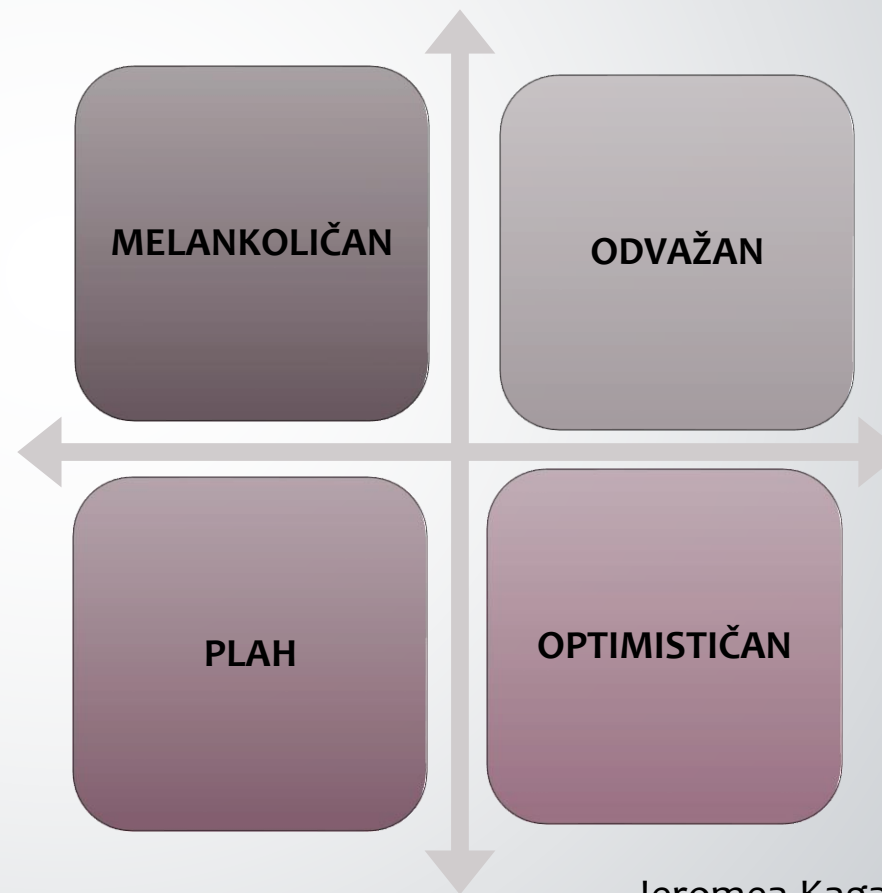
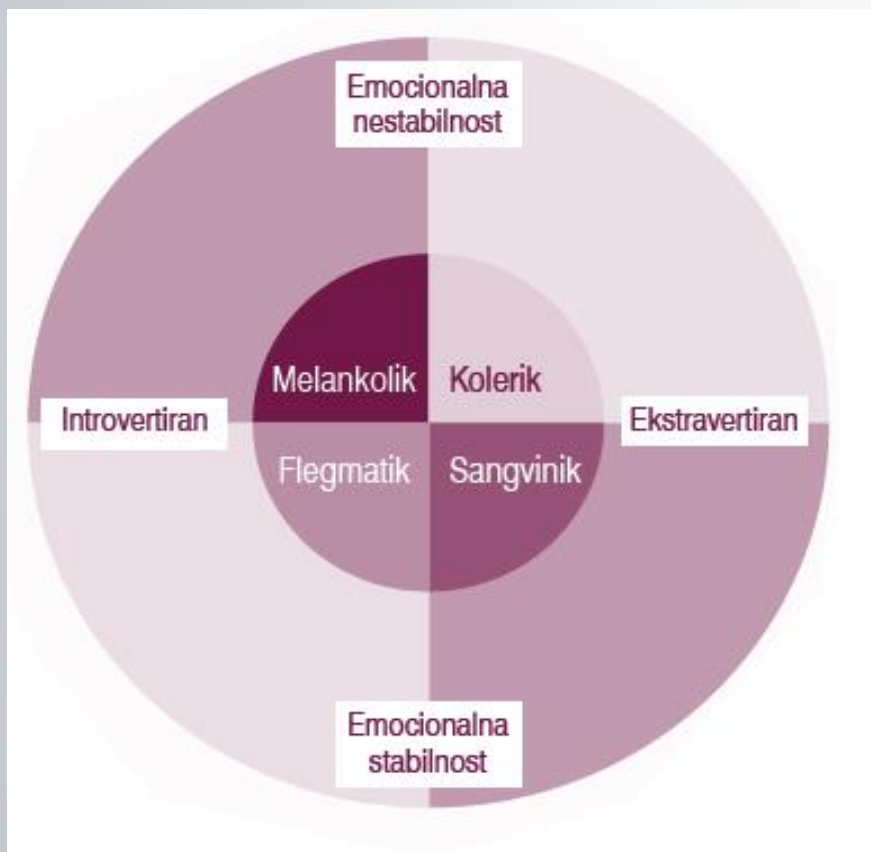
ekstravertiranost

introvertiranost



# VRSTE TEMPERAMENTA

Pragma\*



Jeromea Kagan, razvojni psiholog



# SANGVINIK - OPTIMIST

Pragma\*

- Ekstrovert, govornik, optimist.
- Sangvinici su energični, zabavni i otvoreni ljudi. Odlični su motivatori, jako su kreativni, vole ljude i znaju oduševiti. Odlični su trgovci i pripovjedači i imaju svestranu i privlačnu osobnost.
- Moto: „Zabavljajmo se!“
- Obično nisu dobri slušatelji jer uvijek **vode razgovor**. Pretjerano su osjetljivi, zahtijevaju ljubav, pažnju i odobravanje od svih.
- **Slabosti:** zavist, samoljublje.





# KOLERIK - ODVAŽAN

Pragma\*

- Ekstrovert, poduzetan, optimist.
- Kolerična osoba po prirodi je usmjerena ciljevima, živi da uspije, brza je u organizaciji. Kolerici su izrazito usredotočeni na zadatke, ali istodobno i vrlo otvoreni.
- Moto: „**Samo napravi – odmah!**“
- Žele imati stvari pod kontrolom, odlični su vođe, vrlo su otvoreni, direktni i odlučni.
- Zapovjednički su nastrojeni. Mogu biti neobazrivi u ophođenju s ljudima i mogu emocionalno povrijediti ljude oko sebe. Uvijek im se žuri, a na odmor gledaju kao na gubljenje vremena.
- **Slabosti:** bijes, ljutnja.



# MELANKOLIK

Pragma\*

- **Introvert, mislilac, pesimist.**
- Melankolične osobe su tihe i brižne. Obožavaju elektroničke spravice i tehniku.
- Melankolik se oblači bez greške i vrlo je sitničav oko svog izgleda. Melankolici su jako osjetljivi i sve uzimaju k srcu. Iako su škrti u izražavanju emocija, melankolici trebaju emocionalnu podršku i mir. Nikada ih nećete naći bez popisa, tablica, planera. **Pod svaku cijenu teže savršenosti u svemu.**
- **Moto: „Ako nešto vrijedi napraviti onda to napravimo savršeno i po pravilima.“**
- **Slabosti:** očaj i osuđivanje.





# FLEGMATIK - PLAH

- **Introvert, promatrač, pesimist.**
- Flegmatici su uravnoteženi, zadovoljni ljudi. Nisu tako očiti kao ostali tipovi i malo ih je teže prepoznati. Oblače se neupadljivo, ne žele skretati pažnju na sebe.
- Vrlo su simpatični i izbjegavaju sukobe. Neodlučni su i lako se daju iskorištavati.
- **Moto: „Zašto bih stajao ako mogu sjediti?“**
- **Slabosti:** lijenost.



Pragma\*



## ZAŠTO JE VAŽNO POZNAVATI SVOJ TEMPERAMENT ?

- Razumijevanje našeg vlastitog temperamenta omogućuje nam da **bolje upoznamo sebe.**
- Također pomaže nam da **prihvaćamo, shvaćamo i istinski cijenimo** druge ljude.
- Roditelji mogu, na osnovi temperamenta određenog djeteta, **shvatiti što u stvari motivira dijete** - zbog čega dijete reagira na neku situaciju na određeni način.

# KORIŠTENA LITERATURA:

- Goleman, D. (2017). *Emocionalna inteligencija – Zašto je važnija od kvocijenta inteligencije*. Zagreb: Mozaik knjiga.
- Lawrence E. Shapiro (2019). *Kako razviti emocionalnu inteligenciju djeteta*. Zagreb: Mozaik knjiga.
- Berk, L. E. (2007). *Psihologija cjeloživotnog razvoja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Rothbart, M. K., & Ahadi, S. A. (1994). Temperament and the development of personality. *Journal of Abnormal Psychology*, 103(1), 55–66.
- Kagan, J., & Snidman, N. (1991). Temperamental factors in human development. *Science Watch: Infant development*, 46 (8), 856 – 862.



# HVALA NA PAŽNJI !

**Pragma\***



Adresa: Teslina 13, Zagreb

Web: [www.udruga-pragma.hr](http://www.udruga-pragma.hr)

Facebook: [www.facebook.com/udrugapragma](http://www.facebook.com/udrugapragma)

Telefon: 01 77 89 950

e-mail: [pragma@udruga-pragma.hr](mailto:pragma@udruga-pragma.hr)

# „TI I JA – TEMPERAMENTA 2“



## TEMPERAMENT DJETETA



**Ministarstvo zdravstva**

**Ministarstvo rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike**

Programske aktivnosti „*Podrška obitelji u zajednici*“ provode se uz financijsku potporu Ministarstava. Sadržaj aktivnosti u isključivoj je odgovornosti Udruge i ni pod kojim uvjetima se ne može smatrati kao odraz stajališta Ministarstava.

Program se provodi uz partnerstvo Doma zdravlja Zagreb – Istok i Društva za komunikacijsku i medijsku kulturu.

# Temperament djeteta

---

- Djeca se već po rođenju međusobno jako **razlikuju** pa tako često možete čuti da je neko dijete mirno i "**dobro**" dijete, a isto tako da su neka djeca nemirna i "**teška**".
- Većina djetetovog ponašanja se razvija u interakciji s okolinom, no postoji jedna stvar koja je u potpunosti urođena – **djetetov temperament**.
- Temperament opisuje djetetov ponašajni stil, ne odražavajući toliko **što** dijete čini, koliko **kako** to čini.



Braća i sestre – razlike u temperamentu

# Karakteristike temperamenta kod djece

---

- Istraživači su se ovim pitanjem počeli konkretnije baviti polovicom prošlog stoljeća te su producirali brojne modele i terapije kojima su pokušali što detaljnije opisati karakteristike temperamenta.
- **Thomass i Chess** definiraju temperament kao ponašajni stil opisujući način kako dijete nešto izvodi uključujući intenzitet, prag i ritmičnost aktivnosti. Djeca su procjenjivana ovisno o **devet karakteristika** temperamenta na temelju čega su potom grupirana u tri kategorije:

„Lagana”

„Teška”

„Suzdržana”

Oko 35 % djece nije svrstano niti u jednu od ovih kombinacija



## Odlazak u park – Maja, Lana i Slavko

---

U parku se neka djeca igraju na klackalici, neka na ljuljačkama a neka u pješčaniku.

**Lana** - ulazi u park držeći maminu ruku. Čim ugleda pješčanik, trči da se priključi djeci koja se tamo igraju i ostalima govori: idemo sagraditi najveći dvorac!

**Maja** - pri dolasku u park skriva se iza mamine noge i promatra čitavu situaciju u tek nakon nekog vremena odluči otići na praznu ljuljačku udaljenu od druge djece. Nakon nekog vremena što se ljulja sama, odluči prići bliže drugom djetetu.

**Slavko** - utrčava u park ostavljajući buku iza sebe. Nema vremena za gubljenje dok trči prema brodu i krene se igrati gusara. Vidjevši tamo puno djece gura se naprijed da preuzme kormilo u ruke i bude kapetan. Smijući se glasno, uplašio je mlađe dijete koje je bilo u blizini i ono se rasplakalo.





# Djeca lakog temperamenta

---

## Obilježja:

- Fleksibilna, dobro raspoložena, lako uspostavljaju rutinu svakodnevnih aktivnosti i pozitivno pristupaju novim situacijama i ljudima.
- S manjom razinom tjeskobe savladavaju situacije frustracije.
- Potrebe “lakog” djeteta mogu biti jednako tako važne i snažne kao i kod onoga koje je bučnije
- Oko **40 %** djece može se smjestiti u ovu skupinu



# Djeca koja su suzdržana

---

## Obilježja:

- Oprezna, donekle negativnog raspoloženja, mirnija, manje su aktivna, a pred nepoznatim ljudima sklona su povlačenju (stidljiva su).
- Potrebno im je dulje vrijeme da se prilagode situaciji - ipak potom prihvate nove ljude i okolnosti. - **problemi prelaska iz vrtića u školu.**
- **Savjet:** Ustrajanje u dnevnoj rutini, uz osiguranje dovoljno vremena da se uspostave veze u novim situacijama - nužno je kako bi se razvila djetetova neovisnost.
- **Prednost** povučenog djeteta je da promisli prije nego što djeluje. - (nisu toliko povodljiva)
- Oko **15 %** djece spada u ovu skupinu



# Sramežljiva nasuprot društvene djece

---

**Sramežljive bebe** - od rođenja, ali se oko prve godine života javlja se kao prirodan refleks u blizini nepoznatih ljudi, te svoj vrhunac može doseći u tinejdžerskoj sobi.

**Sramežljivost** je odbacivanje onih ljudi s kojima nisu povezani i usmjeravanje na one s kojima jesu (privrženost roditeljima).

***Slanjem poruka djetetu da ne smije biti sramežljivo, govori mu se da nije dovoljno dobro.***

**Poticanje društvenosti kod sramežljivog djeteta:**

- postupno upoznajte dijete s drugima
- izvlačite dijete iz njegovog svijeta mašte
- učite ih socijalnim vještinama - **uloga starije djece**
- pohvalite '**hrabro**' ponašanje poput korištenja kontakta očima – jasni u pohvali!
- potičite dijete na samostalnost
- razvijajte njegovo samopouzdanje



Ako ljudi vaše dijete nazivaju '**sramežljivim**', nježno ga ispravite tako da vaše dijete čuje kako kažete '**samo im treba vremena da se udobno smjeste**'.



# Djeca teškog temeperamenta

---

## Obilježja:

- aktivna, živahna, češće negativno raspoložena i intenzivno reagiraju na većinu podražaja, negativno reagiraju na nove ljude i situacije, teško uspostavljaju obrasce i ritam.
- burnih su emocionalnih reakcija, lako se uznemire, imaju poteškoća s prilagodbom među vršnjacima i u školi, a roditelji se teže snalaze u odgojnom postupanju.
- Živahne igre – **izbacivanje energije**
- Oko **10 %** djece spada u ovu skupinu



# EKSPLOZIVNA DJECA – djeca koja imaju česte ispade bijesa, ljutnje odnosno tantrume

**Eksplzivni ispadi** se javljaju kada kognitivni zahtjevi stavljeni pred dijete nadmašuju njegove sposobnosti da adekvatno odgovori na takve zahtjeve.

Ne zaobilaze ni najbolju od najbolje djece.

Emocije poput bijesa ili ljutnje - ako se iskazuju na pravilan, „zdrav“ način, iste mogu djecu potaknuti na rješavanje zahtjeva, pokrenuti ih i pomoći im da budu efikasnija.



## Zašto dolazi do takvih reakcija ?

---

- Nemaju razvijene kapacitete otpornosti na frustraciju niti su dovoljno fleksibilna u pronalaženju rješenja za zahtjeve koji su pred njih stavljeni.
- U periodima emocionalnih ispada djeca se nalaze u stanju visoke emotivne pobuđenosti, te pri tome ne mogu racionalno razmišljati, pričati, zaključivati niti odlučivati – **impulsivno reagiranje**.
- **Nisu namjerno „zločesta“**
- Također, **djeca koja su vrlo senzibilna** mogu **snažnije** osjetiti ljutnju, a onda i snažnije reagirati.



## Kod koje djece dolazi do eksplozivnih reakcija ?

---

- Tantrumi se javljaju **podjednako** kod muške i ženske djece.
- Najčešće **uzrasta od jedne do treće godine života** – period prkosa, otpora, negativizma.
- Ispadi bijesa **češće** se javljaju kod djece koja u svakodnevici često budu zaustavljena u tome da iskažu ljutnju.
- Dječje se mentalne i kognitivne sposobnosti razvijaju brže nego sposobnosti komunikacije – **nedostatak verbalizacije osjećaja**.
- **Prolaskom ove faze** - većina djece nauči kontrolirati emocije i nositi se s frustracijama.



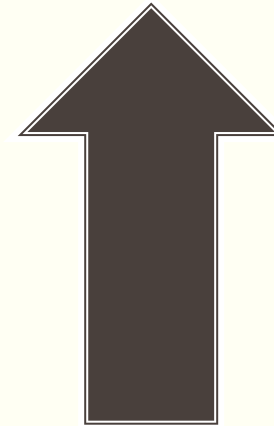
# „Samo ignoriraš i proći će“ - najčešća je „preporuka“

Nerijetko su roditelji podčinjavani savjetima poput:

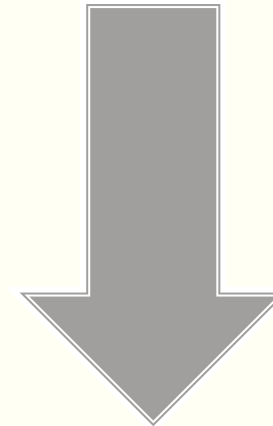
Dijete malo zna, zato se tako ponaša. Zato se tako ignoriraš, ono će se smiriti.



Ignoriranjem emocionalnog stanja djeteta – dijete neće razviti sposobnosti kako se nositi s frustracijama te neće imati prilike istrenirati svoju kognitivnu fleksibilnost.



Dijete: osjeća sve senzacije povezane s frustracijom; vruće lice, uznemirenost, napetost, eksplozivnost.



Roditelj: Ignorira, pretvara se da se ništa ne događa.



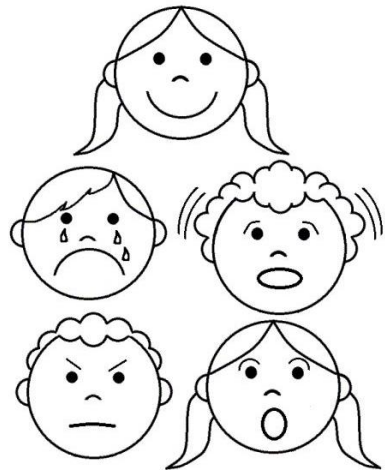
## Što bi bilo dobro činiti ...

---

- Svijest o dječjim osjećajima i razumijevanje pozadine njegova ponašanja.
- Roditeljsko reguliranje svojih emotivnih stanja – ostati smiren.
- Identificirati koje vještine nedostaju djetetu.
- Naučiti dijete vještinama koje nedostaju – npr. **osnovni rječnik osjećaja**



## Stupanj frustracije



## Rang boja

ZELENA

ŽUTA

CRVENA



# Odgoj u skladu s temperamentom - smjernice

---

- **Budite svjesni** temperamenta svog djeteta i poštujujte njegovu jedinstvenost bez uspoređivanja djeteta s drugom djecom - „*vidi kako se druga djeca sva igraju skupa, a ti si sama tu u kutu.*” , „*Da barem nisi toliko sramežljiv*”
- **Objasnite svoje odluke i motive.** Saslušajte djetetove argumente i njegov način gledanja i potičite zajedničko traženje rješenja.
- **Odredite granice** kako biste pomogli djetetu da razvije samokontrolu. Poštujujte djetetovo mišljenje, ali ostanite dosljedni u važnim granicama.
- **Budite dobar uzor** jer djeca uče oponašanjem.
- **Uživajte u svojem jedinstvenom djetetu!**



## Za kraj ...

---

- Metode odgoja roditelja, ma kakve one bile, oblikuju djetetovu sposobnost i zajedno s urođenim nasljeđem (temperamentom) postavljaju temelj čovjeka u kojeg će dijete izrasti.
- Uklapanje djetetova temperamenta sa zahtjevima i očekivanjima okoline može snažno učvrstiti međusobne odnose.
- Roditeljima koji su usklađeni s djetetovim temperamentom i koji prepoznaju djetetovu snagu, život s djetetom bit će pun užitaka, bit će to dinamičan ples koji traje cijeli život.



Na svijet dolazimo s *nasljeđem*, no potrebno nam je *iskustvo* da bismo se izgradili kao osobe.

## Literatura:

---

- Goleman, D. (2017). Emocionalna inteligencija – Zašto je važnija od kvocijenta inteligencije. Zagreb: Mozaik knjiga.
- Lawrence E. Shapiro (2019). Kako razviti emocionalnu inteligenciju djeteta. Zagreb: Mozaik knjiga.
- Greene, R. W. (2014). The Explosive Child: A New Approach for Understanding and Parenting Easily Frustrated, Chronically Inflexible Children. New York: HarperCollins
- Horne, A. M., Sayger T. V. (2017). Treating Conduct and Oppositional Defiant Disorders in Children. Psychology practitioner guidebooks. Pergamon Press





## Hvala na pažnji !

- Adresa: Teslina 13, Zagreb
- Web: [www.udruga-pragma.hr](http://www.udruga-pragma.hr)
- Facebook: [www.facebook.com/udrugapragma](https://www.facebook.com/udrugapragma)
- Telefon: 01 77 89 950
- e-mail: [pragma@udruga-pragma.hr](mailto:pragma@udruga-pragma.hr)